

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

113年12月

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
|----|----|---------------|-----------------------------------|------------|
| 2 | 一 | 鮪魚蔬菜粥 | 十六穀米白飯、三杯雞、芹香豆腸、應時青菜、玉米排骨湯、季節水果 | 燒仙草 |
| 3 | 二 | 玉米濃湯 | 胚芽米白飯、芋頭燜肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、冬瓜貢丸湯、季節水果 | 油豆腐細粉 |
| 4 | 三 | 麵包 豆漿 | 肉骨茶麵、季節水果 | 皮蛋瘦肉粥 |
| 5 | 四 | 壽司 洛神花茶 | 白飯、蠔油雞丁、花椰肉片、應時青菜、黃瓜魚丸湯、季節水果 | 餛飩湯 |
| 6 | 五 | 客家板條 | 什錦炒飯、香菇雞湯、季節水果 | 茶葉蛋 貢丸湯 |
| 9 | 一 | 小肉包 枸杞茶 | 十六穀米白飯、蘿蔔燒肉、三色蛋、應時青菜、百菇湯、季節水果 | 叻仔魚肉茸粥 |
| 10 | 二 | 陽春麵 | 胚芽米白飯、醋溜雞柳、玉米炒蛋、應時青菜、青菜蛋花湯、季節水果 | 紅豆QQ湯 |
| 11 | 三 | 鮮奶饅頭 豆漿 | 南瓜炒米粉、芋頭排骨湯、季節水果 | 咖哩湯餃 |
| 12 | 四 | 青菜水晶餃湯 | 白飯、滷雞腿、滷麵輪海帶結、應時青菜、蘿蔔湯、季節水果 | 皮蛋瘦肉粥 |
| 13 | 五 | 小蛋糕 牛奶 | 香菇瓜仔肉燥飯、滷蛋、肉羹湯、季節水果 | 蘑菇義大利麵 |
| 16 | 一 | 麵線羹 | 十六穀米白飯、香菇雞、蔥香菜脯蛋、應時青菜、福菜肉片湯、季節水果 | 八寶粥 |
| 17 | 二 | 小兔包 養生茶 | 胚芽米白飯、梅干蒸肉餅、麻油鮑菇玉筍、應時青菜、冬瓜湯、季節水果 | 關東煮 |
| 18 | 三 | 香菇瘦肉蛋花粥 | 番茄肉醬義大利麵、南瓜排骨湯、季節水果 | 芋薯圓地瓜湯 |
| 19 | 四 | 果醬吐司 豆奶 | 白飯、馬鈴薯燉肉、茄汁豆包、應時青菜、鴨肉薑絲湯、季節水果 | 台南擔仔麵 |
| 20 | 五 | 什錦麵疙瘩 | 親子丼飯、紫菜叻仔魚湯、季節水果 | 紅豆小湯圓 |
| 23 | 一 | 芋頭米粉湯 | 十六穀米白飯、鹽酥雞、蒸蛋、應時青菜、白菜肉羹湯、季節水果 | 紅棗銀耳蓮子湯 |
| 24 | 二 | 小肉包 決明子茶 | 胚芽米白飯、薑味雞柳、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、玉米結排骨湯、季節水果 | 廣東粥 |
| 25 | 三 | 清粥小菜 肉鬆、豆漿 | 咖哩飯、青菜豆腐湯、季節水果 | 枸杞薏仁山藥雞湯 |
| 26 | 四 | 南瓜濃湯 | 白飯、蔥爆肉片、西芹炒甜條、應時青菜、芥菜雞湯、季節水果 | 味噌烏龍麵 |
| 27 | 五 | 蘿蔔糕湯 | 水餃、酸辣湯、季節水果 | 客家鹹粥 |
| 30 | 一 | 肉燥麵 | 十六穀米白飯、油豆腐燒肉、白菜滷、應時青菜、福菜排骨湯、季節水果 | 九份芋圓薯圓湯 |
| 31 | 二 | 銀絲卷 桂圓紅棗茶 | 胚芽米白飯、糖醋魚排、客家小炒、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果 | 雞絲麵 |

* 為避免幼兒攝取過多的糖分，飲品中的糖分皆為低糖；烹調上也少油、少鹽，以維護幼兒飲食上的健康。

* 以上餐點若有幼兒不適合者，請在入園時或在聯絡本中告知老師，謝謝。

** 本園餐點豬肉一律使用國產豬食材。

營養師：劉美蓉

